

NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町介護予防・日常生活支援総合委託事業



ら ら はっぴー

# 楽楽ハッピー

クラス

**座位の運動を通して  
からだも心もハッピーになりましょう!**

**開催日:** 令和2年4月7日から

令和3年3月9日までの**毎週火曜日**

**会場:** 七ヶ浜町生涯学習センター

(老人福祉センター内 元気茶屋)

**対象:** 介護予防基本チェックリスト対象者

**参加費:** 1回あたり300円(参加時に集金します)

**持ち物:** 飲み物、上靴、タオル

**送迎:** ご自宅と会場の送迎を行います

**内容:** 主にいすに座っての体操を楽しく行いながら  
体力の維持・向上を目指します

**【事業実施者】**

総合型地域スポーツクラブ・NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町吉田浜字野山1-2 TEL.357-7920(月曜休館)

NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町介護予防・日常生活支援総合委託事業



ら ら あっぷ

# 楽楽アツプ<sup>o</sup>クラス

**立位の運動を通して  
筋力・体力・バランスアップ!**

開催日: 令和2年4月8日から

令和3年3月10日までの毎週水曜日

会場: 七ヶ浜町生涯学習センター

(老人福祉センター内 元気茶屋)

対象: 介護予防基本チェックリスト対象者

参加費: 1回あたり300円(参加時に集金します)

持ち物: 飲み物、上靴、タオル

送迎: ご自宅と会場の送迎を行います

内容: 立位での体操を通して、柔軟性や筋力、  
バランス感覚の維持・向上を目指します

【事業実施者】

総合型地域スポーツクラブ・NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町吉田浜字野山1-2 TEL.357-7920(月曜休館)

NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町介護予防・日常生活支援総合委託事業



ら ら すまいる

# 楽楽スマイル<sub>クラス</sub>

体操やレクリエーションで  
たくさん笑って体を動かしましょう!

開催日: 令和2年4月9日から

令和3年3月11日までの**毎週木曜日**

会 場: 七ヶ浜町生涯学習センター

(老人福祉センター内 元気茶屋)

対 象: 介護予防基本チェックリスト対象者

参加費: 1回あたり300円(参加時に集金します)

持ち物: 飲み物、上靴、タオル

送 迎: ご自宅と会場の送迎を行います

内 容: 体操や脳トレを楽しく行いながら、

体力の維持・向上を目指します

【事業実施者】

総合型地域スポーツクラブ・NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町吉田浜字野山1-2 TEL.357-7920(月曜休館)

NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町介護予防・日常生活支援総合委託事業



ら ら げんき

# 楽楽元気クラス

いすに座って、らくらく体操  
からだも心も元気アツ!

開催日：令和2年4月10日から

令和3年3月12日までの**毎週金曜日**

会場：七ヶ浜町生涯学習センター

(老人福祉センター内 元気茶屋)

対象：介護予防基本チェックリスト対象者

参加費：1回あたり300円(参加時に集金します)

持ち物：飲み物、上靴、タオル

送迎：ご自宅と会場の送迎を行います

内容：主にいすに座っての体操を行い、柔軟性や筋力、バランス感覚の維持・向上を目指します

【事業実施者】

総合型地域スポーツクラブ・NPO法人 アクアゆめクラブ  
七ヶ浜町吉田浜字野山1-2 TEL.357-7920(月曜休館)